«Подарок под ёлкой»

Цель. Расслабить мышцы лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делайте глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно поговорить о том (если дети захотят), кто о чем мечтает.

«Дудочка»

Цель. Расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

«Штанга» (вариант 1)

Цель. Расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола вытянутыми руками, приподнимите ее. Очень тяжело! Выдохните, штангу на пол, отдохните».

«Попробуем еще раз» (вариант 2)

Цель. Расслабить мышцы рук и спины, дать ребенку возможность почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять? Бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы! Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выпол-нить несколько раз.

«Сосулька»

Цель. Расслабить мышцы рук.

Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей. Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью и четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

«Шалтай-Болтай»

Цель. Расслабить .мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай Сидел на стене.

Шалтай-Болтай Свалился во сне.

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" резко наклоняем корпус тела вниз».

Подготовила воспитатель:

Беляева Н.Н.

2020 год

Памятка

Игры с тревожными детьми

Игры с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

- включение ребенка в новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он познакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

- необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания.

- если вы организуете новую игру, то, чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то ему неизвестным, лучше проводить ее на уже знакомом ему материале (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции к игре или некоторые правила игры, в которую ребенок ранее играл неоднократно.

- игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

- если ребенок очень тревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений («Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Винт», «Водопад»).

- чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить «Подарок под елкой», «Драка», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Танцующие руки».

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать только при условии, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Голово-мяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул» и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы, но эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны)

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как прави-ло, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксацион-ные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

«Драка»

Цель. Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!». Это упражнение полезно и для тревожных, и для агрессивных детей.

«Воздушный шарик»

Цель. Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огром-ные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторитьтри раза

«Корабль и ветер»

Цель. Настроить уставших детей на рабочий лад.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить три раза.